



国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代国保健診がはじまります

コロナ禍でも健診は1年に1回受診しましょう！

生活習慣病の多くは、自覚症状がなく、悪化するまで気づけないこともあります。健診で自分の身体について知ることによって、病気の予防や早期発見につながります。



今年度は7月1日(木)から11月13日(土)まで受診できます。

(大腸がん検診についても、国保特定健診・後期高齢者健診の実施期間変更に伴い、7月1日から開始します。)

詳しくは、6月中旬に個別に郵送する受診券をご覧ください。

今年度より

胃検診 (胃部エックス線検査) が  
予約制になりました。



毎年全戸配布していた「胃検診のご案内」は今年度から配布されません。予約方法は、「各種検診のご案内」をご覧ください。

検診日の10日前までの予約が必要です。

検診受付センター ☎ 0120-223-969

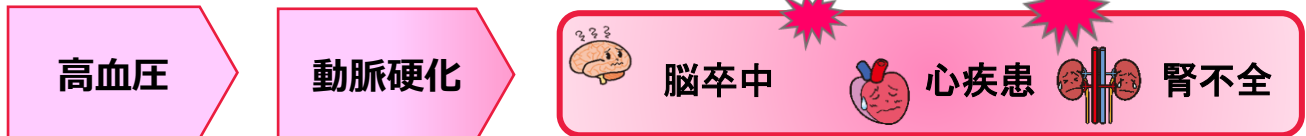
(平日午前9時～午後6時)

# 脳卒中・心臓病を防ぐには血圧管理が重要です

北部保健センター管内の国保特定健診受診者のうち、高血圧Ⅱ度・Ⅲ度(下の表を参照)の割合は長野市全体より高い傾向があります。

血圧が高いと、太い血管からつながる細い血管に大きな圧がかかり、血管の内皮障害が生じ、脳卒中・心筋梗塞・腎不全などの重大な病気につながってしまいます。

家庭で血圧を測定して、1日の血圧変動についてかかりつけ医と相談しましょう。



健診の結果から自分の血圧を確認してみましょう。

	I 度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
収縮期血圧 (mmHg)	140~159	160~179	180 以上
かつ/または			
拡張期血圧 (mmHg)	90~99	100~109	110 以上

日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン 2019

この表は、医療機関で測った時の血圧の基準です。高血圧で治療中の場合は、治療目標値を主治医とご確認ください。

## 家庭血圧が大切 家庭血圧の正常血圧 115/75mmHg 未満

- 1日2回(朝・夜)測る  
朝 起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食の前、薬を飲む前  
夜 寝る前
- 椅子に座って1~2分経ってから測定する
- 測る部分と心臓を同じ高さで測定する



## 高血圧予防のために減塩 減塩食品を使って上手に食塩カット

調味料や加工品・菓子類など様々な分野で減塩食品は開発されています。減塩食品に変えるだけで、手軽に減塩できます。日本高血圧学会減塩委員会のホームページに減塩食品リストが紹介されています。

しょうゆ小さじ1杯(寿司のしょうゆパック5ml)を減塩しょうゆ小さじ1杯にすると



0.4gの減塩になります

健康に関するご相談は、北部保健センター ☎259-2088 (平日 月~金 8:30~17:15)